

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №24 от 10.01.2022 года
Заведующий МБДОУ д/с №3
г. Вязьмы Смоленской области
М.А.Фляжникова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ПРИМЕРНОЕ)
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1,5 ДО 7-МИ ЛЕТ(ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)
(с 12 часовым пребыванием)
согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 день (понедельник)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энер. ценность	
Завтрак		Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	С Сад/ясли
№175.2	<u>Каша ячневая молочная</u>	200/150					
	Крупа ячневая		2,7/2,2	0,2/0.1	17,5/14	83,3/66,6	-
	Сахар		-	-	4,8/2.9	19,5/11,7	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
	молоко		2,8	3,5	4,5	62	1
№136	<u>Чай с сахаром</u>	200/150					
	Чай		0,6/0,5	-	0,7/0,6	15,6/13	-
	сахар		-	-	11.5/8.6	46,8/35,1	-
№3	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	58/38					
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	Масло сливочное		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-
	Сыр		3,5/2,6	5,1/3,8	0,3	63,1/46,5	-
2-ой завтрак							
№130	<u>сок</u>	100/100	0,4	-	11.7	50	-
	Всего завтрак	458/338	12,3/9.1	20/14,7	66,3/52.5	517,6/399	1/1
Обед							
№2	<u>Салат морковный</u>	60/40					
	Морковь		0,5/0,3	-	3,1/2,1	14,9/9,9	2/1,4
	сахар		-	-	1	3.9	
	Масло растительное		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-
№85	<u>Суп картофельный с клецками и сметаной</u>	238/188					
	Картофель		0,8/0,5	-	9/6	40/33,5	4,5/3
	мясо						
	мука		2,3/1,8	0,2/0,2	17,6/14	83,3/66	-
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	Морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Масло растит.		-	2,8/1,9	-	26,2/17,4	-
	сметана		0,1/0,1	1,4/1,1	0,2/0,1	14,2/11,4	-
	яйцо		0,9	1	0,03	12,7	-
№71	<u>Голубцы ленивые с мясом и сметаной</u>	150/130					
	Мясо говядины(свинина нежирных сортов)		9,6/7,2	6,2/4,7	-	97.6/73.2	-
	Капуста		1,4/1,2	-	4,9/4,1	26.4/22	28.8/24

	Рис		1/0,6	0.1	10.7/7.1	48.9/32.6	-
	Лук		0,4/0,3	-	1,3/1.1	7/5.7	1.4/1.2
	Морковь		0,1	-	0.7/0.6	3.2/2.7	0,5/0,4
	Масло слив.		0,02	3,9	0,03	36.7	-
	Сметана		0,1	1,7/1,4	0.2	17/14,2	-
№122	<u>Компот из сухофруктов</u>	200/150					
	Сухофрукты		-	-	14,3/11,5	58,5/46,8	-
	Сахар		-	-	11.5/8.6	46,8/35,1	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	50/40	1,5/1	0.3/0,2	12,8/8,5	61,2/40,8	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20					
	<u>Всего обед</u>	658/568	19,3/14,8	22,3/18,3	83,4/72,7	628492,8	39,1/31,6
Полдник							
№120,95	<u>Кефир, печенье</u>	190/162					
	кефир		4,8/4,2	6/5,3	7,7/6,8	105,4/93	1,7/1,5
	печенье		-	-	2.9/1,9	11,7/7,8	-
	<u>Всего за полдник</u>	190/162	6,9/5,5	6,2/5,4	37,7/24,8	238,7/173,6	1,7/1,5
	<u>Ужин</u>						
№40	<u>Вареники с маслом и песком</u>	140/110					
	Яйцо		0,4/0,4	0,4/0,4	0,001	5,1/5,1	-
	Творог		12,0/9	8,3/6,2	3,3/2,5	141/105	-
	Сахар		-	-	2,9/1,9	11,7/7,8	-
	мука		2,7/1,8	0,2	21,1/14	99,9/66,6	-
	Сахар на посыпку		-	-	2,9/1,9	11,7/7,8	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№126	<u>Кофе с молоком</u>	200/150					
	Кофе		0,6	-	0,7	15,6	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	14,3	58,5	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	30/20	1,3	0,1	10,1	48	-
	<u>Всего за ужин</u>	370/280	13,8/13,7	19,9/19	40/36,9	402,1/380	5,2/4
	<u>Всего за день</u>	1776/1448	50,95/41,74	64,9/55,1	231,96/186,4	1767,7/1465,2	51,8/37,1

2 день (вторник)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энер. ценность	
Завтрак		Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	С Сад/ясли
№2	<u>Каша гречневая молочная</u>	200/150					
	Крупа гречневая		23,2/2,1	0,2/0,1	19,1/12,7	87,3/58,2	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1/1
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№117	<u>Какао с молоком</u>	200/150					
	Какао		0,3	0,2	0,4/0,3	4,0/3,3	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1/1
	Сахар		-	-	8,6	35,1	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>	38/25					
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	Масло сливочное		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-
2-ой завтрак							
	<u>Фрукты</u>	250/230	1,7	-	27,3	112,3	
	Всего завтрак	438/325	12/10,6	17,9/15,3	84,2/73,9	571,5/480,9	2/2
Обед							
№222	<u>Огурец солёный (св. огурец)</u>	30					

№3	<u>Щи с мясом и сметаной</u>	200/180					
	Мясо		2,4/2,4	1,6	-	24,4	-
	Картофель		0,4/0,2	-	4,8/2,4	21,2/10,6	3/1,5
	Капуста		0,6/0,5	-	2,1/1,8	11,4/9,9	12,5/10,8
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	Морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	сметана		0,1/0,1	1,7/1,4	0,2/0,1	14,2/11,4	-
	Томат. соус		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,4/0,2
№286	<u>Тефтели с картофельным пюре, соус</u>	210/190					
№58	Мясо		7,2/6	4,7/3,9	-	73.2/61,9	-
	Лук		0,2	-	0,6	3,3	0,7
	Яйцо		0,4	0,4	0,02	5,1	-
	Масло растительное		-	2,8	-	26,2	-
	Мука		0,9	0.1	7	33,3	-
	Морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	мука		0,9	0.1	7	33,3	-
	Томат. соус		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,4/0,2
	Сметана		0,1	1,7/1,4	0,2	17/14,2	-

	Картофель		1,5/1,3	-	17,4/15,6	77/68	10,9/9,8
	Молоко		0,8	1,1	1,4	18,6	-
	Масло слив.		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№124	<u>Компот из свежих яблок</u>	200/150					
	Яблоки		0,01	-	2,5	10,5	1,6
	Сахар		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	30/20	2,5/2	0,5/0,4	21,3/17	102/81,6	-
	Всего обед	670/570	22,3/18,9	17,6/15,3	105/82,6	675/556	27/16,5
Полдник							
	<u>Ряженка, хлеб пшеничный, мармелад</u>	170/30/20 150/20/12					
№120	ряженка		4,8/4,2	6/5,3	7,7/6,8	105,4/93	1,7/1,5
№299	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	мармелад		3,6/1,8	-	29,2/14,6	134,4/67,2	-
	Всего за полдник	220/182	8,4/6	6/5,3	38,8/23,3	247,6/168	1,7/1,5
Ужин							
№134 №17	<u>Салат свекольный Омлет</u>	60/110 40/110					
	Свекла		0,3/0,2	-	3.1/1,9	14/8,8	3.2/2
	Лук		0.2	-	0,6	3,3	0,7
	Масло растительное		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-

	Яйцо		7,2	7,8	0,2	101,6	-
	молоко		0,8	1,1	1,4	18,6	-
	Масло сливочное		0,01	2,4	0,02	22	
№136	<u>Чай</u>	200					
	Чай		0,6	-	0,7	15,6	-
	Сахар		-	-	14,3	58,5	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,3	0,1	10,1	48	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1	0,2	8,5	40,8	
	<i>Всего за ужин</i>	370/338	19,8/15,8	16,4/14,3	57/44,2	478,5/387,9	1/1
	<i>Всего за день</i>	1948/1645	63,3/52,9	65,4/57,5	281,5/226	2039,3/1677,1	43,9/35,4

3 день (среда)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энер. ценность	
Завтрак		Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	С Сад/ясли
№3	<u>Каша пшенная молочная</u>	200/150					
	Крупа пшено		2,7/2,2	1,5/1,2	15,3/12,2	87,8/70,2	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1/1
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№126	<u>Кофе с молоком</u>	200/150					
	Кофе		0,3	0,2	0,4/0,3	4,0/3,3	-

	Молоко		2,8	3,5	4.5	62,0	1/1
	Сахар		-	-	8,6	35,1	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>	58/38					
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	Масло сливочное		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-
2-ой завтрак							
	<u>Сок</u>	100/100	0,4	-	20,2	84	12,4
	<u>Всего завтрак</u>	458/338	14,6/12,4	24,2/20,1	76,7/64,6	596,6/500	14,4/14,4
Обед							
№134	<u>Салат свекольный</u>	60/40					
	Свекла		0,5/0,2	-	1,6/0,8	8,8/4,4	9,6/4,8
	Масло растительное		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-
№73	<u>Рассольник на курином бульоне со сметаной</u>	200/180					
	Картофель		1/0,9	-	12/0,8	53/47,7	7,5/6,8
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	Морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Перловая крупа		0,6/0,5	0,1/0,1	5,5/4,1	26/19,5	-
	Масло растит.		-	1,9/1,9	-	17,4/17,4	-
	Огурцы солен.		0,1	-	0,3	1,4	-
	Соус томатный		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,4/0,2
	сметана		0,1/0,1	1,4/1,1	0,2/0,1	14,2/11,4	-
№1	<u>Плов с курицей</u>	160/140					
	Курица потрошенная		8,8/7,7	1,7/1,5	-	51,8/45,4	-
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Крупа рисовая		0,9/0,9	0,1/0,1	7/7	33,3/33,3	-
	Масло растительное		0,001	2,4/2,4	0,02/0,02	22/22	-
№122	<u>Компот из с/фруктов</u>	200/150					
	сухофрукты		0,01	-	2,5	10,5	1,6
	Сахар		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	30/20	2,5/2	0,5/0,4	21,3/17	102/81,6	-
	<u>Всего обед</u>	650/530	22,3/18,9	17,6/15,3	105/82,6	675/556	27/16,5
Полдник							
№12	<u>Молоко, хлеб пшеничный</u>	170/30 150/20					
№299	молоко		2,8	3,5	4.5	62,0	1/1
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	<u>Всего за полдник</u>	200/170					
	<u>Ужин</u>						

№80	<u>Капуста тушеная с мясом (сердцем) и сметаной</u>	180/150					
	Мясо (сердце)		7,2	12,5	0,3	140	-
	Капуста свежая		1,8/1,6	-	6,2/5,5	33/29,7	36/32
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	Морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Масло слив.		0,02	3,9	0,02	36,7	-
	Соус томатный		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,4/0,2
	Сметана		0,2/0,2	3,1/2,5	0,3/0,3	31,2/25,6	-
№136	<u>Чай</u>	200/150					
	Чай		0,6	-	0,7	15,6	-
	Сахар		-	-	14,3	58,5	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20	2,0/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72,0/48	-
<u>№299</u>	<u>Хлеб ржаной</u>	20/20	2,5/2	0,5/0,4	21,3/17	102/81,6	-
	Всего за ужин	390/320	18,9/14,6	12,5/10,2	57,3/44,1	438/343,9	1/1
	Всего за день	1828/1478	65,2/53,8	65,2/55,7	282,6/224,9	2025,9/1662,2	46,4/33,6

4 день (четверг)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. ценность	
Завтрак		Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	С Сад/ясли
№1	<u>Каша «Дружба» молочная</u>	200/150					
	Рис		0,6	0,1	7,1	32,6	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
	Пшено		2,0	0,4	13,1	66,0	-

№117	<u>Какао с молоком</u>	200/150					
	Какао порошок		0,3	0,2	0,4/0,3	4,0/3,3	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1/1
	Сахар		-	-	8,6	35,1	-
№3	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	57/39					
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	Масло сливочное		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-
	Сыр		3,5/2,6	5,1/3,8	0,3	63,1/46,5	-
2-ой завтрак							
	<u>Фрукты</u>	250/230	0,4	-	20,2	84	12,4
	<u>Всего завтрак</u>	457/339	14,6/12,4	24,2/20,1	76,7/64,6	596,6/500	14,4/14,4
Обед							
№5	<u>Салат из св. капусты с яблоком</u>	60/40					
	Капуста		0,5/0,2	-	1,6/0,8	8,8/4,4	9,6/4,8
	Морковь		0,1/0,1	-	0,3/0,3	1,6/1,6	0,2/0,2
	Яблоки		0,02/0,02	-	0,8/0,8	3,4/3,4	0,5/0,5
	Масло растительное		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-
№2	<u>Суп рыбный с перловой крупой и сметаной</u>	200/180					-
	Картофель		1,0	-	11,2	49,6	6,0
	Филе рыбы		3,2/2,4	1,1/0,8	-	23,2/17,4	-
	Морковь		0,1	-	0,7	3,2	0,5
	Лук		0,3	-	1,1	5,7	1,2
	Сметана		0,1	1,4	0,2	14,2	-
	Масло растительное		-	1,9	-	17,4	-
	Перловая крупа		2,0	0,4	13,1	66,0	-
№ 104 № 317	<u>Печень по - строгановски с макаронами</u>	50/30/112=192 45/30/75=150					
	Печень говяжья		8,8/7,7	1,7/1,5	-	51,8/45,4	-
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Мука		0,9/0,9	0,1/0,1	7/7	33,3/33,3	-
	сметана		0,2/0,2	3,1/2,5	0,3/0,3	31,2/25,6	-
	Макароны		4,2/2,8	0,4/0,2	31,9/21,3	151,2/100	-
	Масло сливочное		0,001	2,4/2,4	0,02/0,02	22/22	-
№124	<u>Компот из свежих яблок</u>	200/150					
	Яблоки		0,01	-	2,5	10,5	1,6
	Сахар		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20	1,3	0,1	10,1	48,0	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	50/40	2,5/2	0,5/0,4	21,3/17	102/81,6	-

	Всего обед	919/540	22,3/18,9	17,6/15,3	105/82,6	675/556	27/16,5
Полдник							
№120 №18	<u>Ряженка и булочка домашняя</u>	170/60=230 150//50=200					
	ряженка		4,8/4,2	6/5,3	7,7/6,8	105,4/93	1,7/1,5
	Молоко		0,6/0,6	0,7/0,7	0,9/0,9	12,4/12,4	0,2
	Масло слив.		0,01	1,6	0,01	14,7	-
	Масло раст.		-	1,9	-	17,4	-
	Яйцо		0,4	0,4	0,01	5,1	-
	Мука		3,6/2,7	0,3/0,2	28,2/21,1	133/99,9	-
	сахар		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-
	дрожжи						
	Всего за полдник	230/200	9,4/7,9	10,9/10,1	43,5/33,6	315,5/282	1,9/1,7
Ужин							
№4 №28	<u>Запеканка творожная фруктовым соусом</u>	110/50=160 80/50=130					
	Яйцо		0,4/0,4	0,4/0,4	0,001	5,1/5,1	-
	Творог		12,0/9	8,3/6,2	3,3/2,5	141/105	-
	Крупа манная		1,0/0,5	0,1/0,03	7,0/3,5	33,3/16,6	-
	Сахар		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-
	Кисель		0,02	-	8,2	33,7	-
№134	<u>Чай с молоком</u>	200/150					
	Чай		0,6	-	0,7	15,6	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	14,3	58,5	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	30/20	2,0/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72,0/48	-
	Всего за ужин	390/300	18,9/14,6	12,5/10,2	57,3/44,1	438/343,9	1/1
	Всего за день	2246/1609	65,2/53,8	65,2/55,7	282,6/224,9	2025,9/1662,2	46,4/33,6

5 день (пятница)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энер. ценность	
Завтрак		Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	С Сад/ясли
№5	<u>Каша геркулесовая молочная</u>	200/150					
	Геркулес		2,7/2,2	1,5/1,2	15,3/12,2	87,8/70,2	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1/1
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-

	Всего		5,82	7,96	28,92	217,2	1,0
№126	<u>Кофе с молоком</u>	200/150					
	Кофе		0,2/0,2	0,1/0,1	0,1/0,1	1,4/1,2	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>	58/38					
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	7/4,8	-
	Масло сливочное		0,03/0,02	6,3/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-
2-ой завтрак							
	<u>фрукты</u>	250/230	1,7	-	27,3	112,3	
	Всего завтрак	458/338	10,65/9,44	17,7/15,1	69,8/56,3	427,4/ 366,8	35,3
Обед							
№2	<u>Салат морковный</u>	60/40					
	Морковь		0,5/0,3	-	3/2	14,3/9,5	2,1/1,4
	Сахар		-	-	1,9/1	7,8/3,9	-
	Масло растительное		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-
№115	<u>Суп гороховый с мясом и гренками</u>	200/180					
	Картофель		1,0	-	11,2	49,6	6,0
	Мясо куриное		2,7	1,9	-	28,8	-
	Морковь		0,1	-	0,7	3,2	0,5
	Лук		0,3	-	1,1	5,7	1,2
	горох		3,	0,4	8	48,6	0,6
	Масло растит.		-	2,8	-	26,2	-
№ 10 №342	<u>Кнели мясные с овощным рагу</u>	70/150=220 60/130=190					
	Мясо		7.2/6	4,7/3,9	-	73,2/61	-
	Лук		0,2	-	0,8	4,1	0,8
	Хлеб пшеничный		0,7/0,3	0,1/0,03	5/2,5	24/12	-
	Молоко		0,3	0,4	0,5	6,2	0,1
	Яйцо		0,4	0,4	0,01	5,1	-
	Мука		0,9	0,1	7	33,3	-
	Масло раст.		-	2,8	-	26,2	-
	Капуста		1.8/1,7	-	6,2/5,7	33/30,8	36/33,6
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	Морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Масло слив.		0,02	3.9	0,02	36,7	-
	Сметана		0,2/0,2	3.1/2.5	0,3/0,3	31,2/25,6	-
	Соус том.		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	1,7/1

№122	<u>Компот из сухофруктов</u>	200/150					
	Сухофрукты		-	-	14,3/11,5	58,5/46,8	-
	Сахар		-	-	11,5/8,6	46,8/35,1	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20	1,3/1	0,1	10,1/7,5	48/36	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	30/20	1,5	0,3	12,8	61,2	-
	Всего обед	730/600	17,3/14,8	24,7/21,5	93,1/71,1	692,1/562	50,3/45,1
Полдник	<u>Кефир, вафли</u>						
№120	<u>Кефир</u>	170/150					
	Кефир		4,8/4,2	6,0/5,3	7,7/6,8	105,4/93	1,7/1,5
№127	<u>вафли</u>	40/20	3,6/1,8	-	29,2/14,6	134,4/67,2	-
	Всего за полдник	210/170	8,4/6	6/5,3	38,8/23,3	247,6/168	1,7/1,5
Ужин							
№ 59 №134№213	<u>Суфле рыбное с тушеной свеклой, ½ яйца</u>	80/60/25=165 70/40/25=135					
	Свекла		0,4	-	4,2/3,9	18,9/17,5	4,3/4
	Лук		0,2	-	0,8	4,1	0,8
	Масло слив.		0,01	2,4	0,02	22	-
	Рыба		7,9/7,1	2,8/2,5	-	58/52	-
	Лук		0,2	-	0,8	4,1	0,8
	Манка		1/0,5	0,1/0,03	7/3,5	33/16	-
	Яйцо		0,4	0,4	0,01	5,1	-
	Масло растит.		-	2,8	-	26,2	-
№136	<u>Чай</u>	200/150					
	Чай		0,6	-	0,7	15,6	-
	Сахар		-	-	11,5/9,6	46,8/3,9	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	20/20	1,0	0,2	8,5	40,8	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20	1,3	0,1	10,1	48	-
	Всего за ужин	405/325	15,03/14	12,3/11,9	48,1/42,3	384,9/315	6,9/6,6
	Всего за день	2218/1663	51,65/44,24	60,7/53,8	249,8/193	1752/1412,3	60,9/55,2

6 день (понедельник)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. ценность	
Завтрак		Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	С
№24	<u>Макароны с сах.песком и маслом</u>	150/130					
	Макароны		2,8	0,2	21,3	100,8	-
	Сахар		-	-	4.8	19,5	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№136	<u>Чай</u>	200/150					

	Чай		0,6/0,5	-	0,7/0,6	15,6/13	-
	Сахар		-	-	11,5	46,8	
№3	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	58 /39					
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	Масло сливочное		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-
	Сыр		3,5/2,6	5,1/3,8	0,3	63,1/46,5	-
2-ой завтрак							
№130	<u>Сок</u>	100/100	0,4	-	11,7	50	-
	<u>Всего завтрак</u>	408/319	11,45	17,65	74,41	524,5	2
Обед							
№6	<u>Салат из капусты бел. и моркови</u>	60/40					
	Морковь		0,5/0,4	-	3,1/2,4	14,9/11,3	2,2/1,7
	Капуста белокочанная		1,8/1,7	-	6,2/5,7	33/30,8	36/33,6
	Масло растительное		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-
№80	<u>Суп картофельно- геркулесовый с мясом</u>	200/180					
	Мясо		2,4/2,24	1,6	-	24,4	1,6
	Картофель						
	Лук		0,3/0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	4,9/3,9
	Морковь		0,1/0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	4,1/3,4
	Сметана						
	Геркулес						
№286 №732	<u>Котлетки с перловой крупой, соус</u>	70/135/30=235 60/90/30=180					
	Мясо		10,7	7,7	-	115,2	-
	Перловая крупа		2,7	0,4	30,6	140,2	-
	Лук		0,4	-	1,4	5,4	1,2
	Морковь		0,2	-	1,2	5,8	0,8
	Масло сливочное		0,01	2,4	0,02	22	-
	Соус томатный		0,02/0,01	-	0,2/0,1	0,7/0,5	0,4/0,2
	Сметана		0,2/0,2	3,1/2,5	0,3/0,3	31,2/25,6	-
№124	<u>Компот из св. фруктов</u>	200/200					
	яблоки		0,2	-	7,5	31,4	-
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	50/40	1,5	0,3	12,8	61,2	-
	<u>Всего обед</u>	745/640	20,92	20,4	92,62	653,2	14,7
Полдник							
	<u>Ряженка, хлеб пшеничный, мармелад</u>	170/30/20=220 150/20/12=182					
№120	ряженка		4,8/4,2	6/5,3	7,7/6,8	105,4/93	1,7/1,5

№299	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	мармелад		3,6/1,8	-	29,2/14,6	134,4/67,2	-
	Всего за полдник	220/182	8,4/6	6/5,3	38,8/23,3	247,6/168	1,7/1,5
Ужин							
№ 4	<u>Каша кукурузная молочная</u>	200/150					
	Крупа кукурузная		5,5	2,0	-	40,6	-
	Молоко		0,3	0,4	0,5	6,2	0,1
	сахар		-	-	2,9	11,7	-
	Масло сливочное		0,01	2,4	0,02	22,0	-
№117	<u>Какао с молоком</u>	200/150					
	Какао порошок		0,6	-	0,7	15,6	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20	1,3	0,1	10,1	48,0	-
	Всего за ужин	420/320	16,01	14,7	56,63	442,7	39,5
	Всего за день	1893/1561	55,59	63,35	253,18	1849,7	75,5

7 день (вторник)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энер. ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак	Выход				Ккал	С
№6	<u>Каша рисовая молочная</u>	200/150					
	Рис		0,6	0,1	7,1	32,6	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-

№126	<u>Кофе с молоком</u>	200/150					
	Кофе		0,3	0,2	0,4	4,0	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	8,6	35,1	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>	38/25					
	Хлеб пшеничный		2/1,3	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	Масло сливочное		0,03/0,02	6/3,9	0,04/0,02	58,7/36,7	-
2-ой завтрак							
	<u>Фрукты</u>	250/230	1,7	-	27,3	112,3	
	Всего завтрак	438/325	10,25	18,0	64,86	474,6	2,0
Обед							
№222	<u>Огурец солёный (св. огурец)</u>	30					
№56	<u>Борщ на курином бульоне со сметаной</u>	200/180					
	Картофель		0,4	-	0,5	22,3	2,7
	Лук		0,3	-	1,1	5,7	1,2
	Морковь		0,1	-	0,7	3,2	0,5
	Свекла		0,5	-	4,6	21,0	4,8
	Томат		0,02	-	0,2	0,7	1,7
	Сметана		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№66	<u>Жаркое по -домашнему</u>	180/150					
	мясо		10,7	7,7	-	115,2	-
	картофель		0,4	-	0,5	22,3	2,7
	лук		0,3	-	1,1	5,7	1,2
	морковь		0,1	-	0,7	3,2	0,5
	Масло растительное		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-
№122	<u>Компот из сухофруктов</u>	200/150					
	сухофрукты		0,1	-	3,0	12,6	1,9
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	50/40	1,5	0,3	12,8	61,2	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20					
	Всего обед	680/570	20,07	23,4	110,24	676,0	21,3
Полдник							
№120	кефир	170/150					
	печенье	20/12					
	Всего за полдник	190/162	11,61	11,8	47,45	347,2	16,6
Ужин							
№7	<u>Сырники творожные с фруктовым соусом</u>	140/50=190 104/50=154					
	Творог		12/9	8,5/6,4	3,3/2,5	141/105,8	-

	Яйцо		0,4	0,4	0,01	5,1	-
	Сахар		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-
	Мука		2,7/2,3	0,2	28,2/17,6	133,2/83,2	-
	кисель		0,1/0,03	-	12/6	49,6/24,8	-
	Масло раст.		-	2,8	-	26,2	-
№134	<u>Чай с молоком</u>	200/150					
	Чай		0,6	-	0,7	15,6	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1/1
	Сахар		-	-	8,6	35,1	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	30/20					
	<u>Всего ужин</u>	420/324	14,97	9,1	49,0	353,3	5,9
	<u>Всего за день</u>	1978/1611	56,9	62,3	271,55	1851,1	45,8

8 день (среда)

№ тех.карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	
Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
№189	<u>Каша пшеничная молочная</u>	200/150					
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62	1.0
	Крупа пшеничная		1,3/0,9	0,2/0,1	15,1/10,1	72/48	-
	Сахар		-	-	4,8	19,5	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-

№117	<u>Какао с молоком</u>	200/150					
	Какао		0,2	0,05	0,05	1,4	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62	1,0
	Сахар		-	-	11,5	46,8	
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>	38/25					
	Хлеб пшеничный		2,0	0,2	15,1	72,0	-
	Масло сливочное		0,03	6,3	0,04	58,7	-
2-ой завтрак							
№140	<u>Сок</u>	100/100	0,4	-	11,7	50	-
	Всего завтрак	438/325	11,45	17,65	74,41	524,5	2
Обед							
№82	<u>Салат морковный-яблочный</u>	60/40					
	Морковь		0,4	-	3,9	17,5	4,0
	яблоко						
	Масло растит.		1,8	1,9	0,1	25,4	-
№4	<u>Суп «крестьянский» на кур. б-не</u>	200/180					-
	Картофель		1,0	-	11,2	49,6	6,0
	пшено		2,7	1,9	-	28,8	-
	Морковь		0,1	-	0,7	3,2	0,5
	Лук		0,3	-	1,1	5,7	1,2
	капуста		3,	0,4	8	48,6	0,6
	Масло растит.		-	2,8	-	26,2	-
№305 №67 №732	<u>Суфле куриное с гречкой, соус</u>	70/94/30=194 60/63/30=153					
	Мясо куриное		7,2/6	4,7/3,9	-	73,2/61	-
	Лук		0.2	-	0,8	4,1	0,8
	Яйцо		0,4	0,4	0,01	5,1	-
	Молоко		0,3	0,4	0,5	6,2	0,1
	Батон		0.7/0,3	0.1/0,03	5/2,5	24/12	-
	мука		0,9	0,1	7	33,3	-
	Масло раст.		-	2,8	-	26,2	-
	Лук		0,8	-	2,9	15,2	
	Морковь		0,3	-	1,8	8,6	1,3
	Соус томатный		0,02	-	0,2	0,7/0,5	1,7/1
	Гречневая крупа		4,4/2,9	1/0,7	26,7/17,8	136,5/91	-
	Масло слив.		0.1	2.4	0.02	22	-
№124	<u>Компот из св. фруктов</u>	200/150					
	Яблоки		0,2	-	7,5	31,4	-
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-

№299	<i>Хлеб ржаной</i>	30/20	1,5	0,3	12,8	61,2	-
	<i>Всего обед</i>	684/543	20,92	20,4	92,62	653,2	14,7
Полдник							
№	молоко	170/150					
	Хлеб пшеничный	20/20					
	<i>Всего за полдник</i>	190/170	5,91	10,6	19,52	200,3	1,9
Ужин							
№12 №213 №254	Икра свекольная, ½ яйца, рыба запеченная	60/25/80=165 40/25/70=135					
	Рыба		9,5/8,7	3,4/3,1	-	69,6/63,8	-
	Яйцо		0,4	0,4	0,01	6,3	-
	Масло сливочное		0,7	0,1	5,0	24,0	-
	Лук		0,2	-	0,6	3,3	0,7
	Свекла		0,9	0,1	7,0	33,3	-
	Масло растительное		-	3,8	-	34,9	-
№134	<i><u>Чай с молоком</u></i>	200/150					
	Чай		0,6	-	0,7	15,6	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-
№	<i><u>Хлеб пшеничный</u></i>	20	1,3	0,1	10,1	48,0	-
№148	<i><u>Хлеб ржаной</u></i>	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-
	<i>Всего за ужин</i>	385/305	16,01	14,7	56,63	442,7	39,5
	<i>Всего за день</i>	1797/1443	55,59	63,35	253,18	1849,7	75,5

9 день (четверг)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. ценность	
Завтрак		Выход Сад/ясли	Белки Сад/ясли	Жиры Сад/ясли	Углеводы Сад/ясли	Ккал Сад/ясли	С Сад/ясли
№	<i><u>Лапшевник молочный</u></i>	200/150					
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62	1.0

	Макароны		2,4/1,9	0,2	17,5/14	83,3/66	-
	Сахар		-	-	4,8/2,9	19,9/11,7	-
	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№117	<u>Кофе с молоком</u>	200/150					
	Кофе		0,2	0,05	0,05	1,4	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62	1,0
	Сахар		-	-	11,5	46,8	
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>	38/25					
	Хлеб пшеничный		2,0/1.3	0,2	15,1	72,0	-
	Масло сливочное		0,03	6,3	0,04	58,7	-
2-ой завтрак							
	<u>фрукты</u>	250/230	1,7	-	27,3	112,3	
	<u>Всего завтрак</u>	438/325	14,6/12,3	24,5/18,9	68,6/56,2	561,9/464	2/2
Обед							
№14	<u>Салат свекольный</u>	60/40					
	Свёкла отварная		0,5/0,3	-	2,9/1,7	13,5/8,1	2/1,6
	Масло растит.		-	4,7/3,8	-	43,6/34,9	-
№80	<u>Суп куриный с рисом</u>	200/180					
	Картофель		1,0/0,9	-	12/0,8	53/47,7	7,5/6,8
	Мясо курицы		2,4	1,6	-	24,4	-
	Морковь		0,1	-	0,7/0,6	3,2/2,7	0,5/0,4
	Лук		0,3	-	1,1/0,9	5,7/4,5	1,2/0,9
	рис		0,1	1,4/1,1	0,2/0,1	14,2/11,4	-
	Масло растит.		-				
№100 №58	<u>Биточки с картофельным пюре</u>	70/150=220 60/130=190					
	Мясо		10,7	7,7	-	115,2	-
	Яйцо		2,7	0,4	30,6	140,2	-
	Лук		0,4	-	1,4	5,4	1,2
	Масло растит.		0,01	2,4	0,02	22	-
	Хлеб пшеничный						
	Картофель						
	молоко						
	Масло слив.						
№122	<u>Компот из сухофруктов</u>	200/150					
	Сухофрукты		0,2	-	7,5	31,4	-
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	50/40	1,5	0,3	12,8	61,2	-
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/15					
	<u>Всего обед</u>	750/615	20,92	20,4	92,62	653,2	14,7

Полдник							
№120 №445	<u>Ряженка, ватрушка с повидлом</u>	170/60=230 150/50=200					
	Ряженка		4,8	6,0	7,7	105,4	1,7
	Сахар		-	-	2,9/1,9	11,7/7,8	-
	Молоко		0,6	0,8	1	12,4	0,2
	Яйцо		0,4	0,4	0,01	5,1	-
	Масло слив.		0,1	1,6	0,01	14,7	-
	Масло раст.		-	1,9	-	17,4	-
	Повидло дрожжи		0,1/0,03	-	12\6	49,6/24,8	-
	Всего за полдник	230/200	5,91	10,6	19,52	200,3	1,9
Ужин							
№9	<u>Пудинг творожный с фруктовым соусом</u>	120/50=170 88/50=138					
	творог		12/9	8,5/6,4	3,3/2,5	141/105,8	-
	Сахар		-	-	4,8/2,9	19,9/11,7	-
	Манная крупа		1/0,5	0,1	7/3,5	33,3/16,6	-
	Яйцо		0,4	0,4	0,01	5,1	-
	Печенье		0,8/0,4	-	7,4/3,7	33,3/16,6	-
	Масло слив.		0,1	2,4	0,02	22	-
	Масло раст.		-	2,8	-	26,2	-
	кисель		0,02	-	8,2	33,7	-
№117	<u>Чай с молоком</u>	200/150					
	чай		0,2	0,05	0,05	1,4	-
	Молоко		2,8	3,5	4,5	62,0	1,0
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20	1,3	0,1	10,1	48,0	-
	Всего за ужин	390/308	16,01	14,7	56,63	442,7	39,5
	Всего за день	2058/1678	55,59	63,35	253,18	1849,7	75,5

10 день (пятница)

№ тех. карты	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энер. ценность	
Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
№132	<u>Каша манная молочная</u>	200/150					
	Крупа манная		3,2/2,1	0,2/0,1	19,1/12,7	97,5/65	-
	молоко		2,8	3,5	4,5	62	1.0
	сахар		-	-	4,8/2,9	19,5/11,7	-

	Масло сливочное		0,02	3,9	0,02	36,7	-
№117	<u>Какао с молоком</u>	200/150					
	какао		0,2	0,05	0,05	1,4	-
	молоко		2,8	3,5	4,5	62	1,0
	Сахар		-	-	14,3	58,5	-
№1	<u>Бутерброд с маслом</u>	38/25					
	Хлеб пшеничный		1,3	0,1	10,1	48,0	-
	Масло сливочное		0,03	6,3	0,04	58,7	-
2-ой завтрак							
	<u>Сок</u>	100/100	0,4	-	11,7	50,0	-
	<u>Всего завтрак</u>	438/325	10,03	11,92	72,94	445,12	-
Обед							
№2	<u>Салат из моркови</u>	60/40					
	морковь		0,6	-	3,4	16,0	2,2
	Масло растительное		-	4,7	-	43,6	-
	<u>Суп картофельный с фрикадельками</u>	200/180					
	Картофель		0,8	-	9,8	43,4	4,5
	мясо		2,4	1,6	-	24,4	-
	Лук		0,3	-	1,1	5,7	1,2
	Морковь		0,1	-	0,7	3,2	0,5
	Масло растительное		0,01	2,4	0,2	22,0	-
	яйцо		1,0	0,2	6,5	33,0	-
№127	<u>Соляночка с сердцем</u>	180/150					
	Сердце		7,2/6,0	4,7/3,9	-	73,2/61,0	-
	Капуста		1,8	-	6,2	33,0	36,0
	Лук		0,2	-	0,6	3,3	0,7
	Морковь		0,1	-	0,7	3,2	0,5
	Сметана		-	2,8	-	26,2	-
	Масло сливочное		0,01	2,4	0,2	22,0	-
	Огурец соленый						
№124	<u>Компот свежих фруктов</u>	200/150	18,53	21,0	69,2	716,8	57,45
	Яблоки		0,1	-	2,4	10,1	1,5
	Сахар		-	-	14,3	58,5	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	30/20	1,5	0,3	12,8	61,2	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/20					
	<u>Всего за обед</u>	690/560	17,72	21,5	74,33	575,8	2,0
Полдник							
№120	<u>Кефир</u>	170/150					
	Кефир		4,8	6,0	7,7	105,4	1,7

№147	<u>Вафли</u>	20/12	2,0	0,2	15,1	72,0	-
	Всего за полдник	190/162	6,8	6,2	55,3	310,3	1,7
Ужин							
№134	<u>Салат свекольный</u>	60/110=170					
№17	<u>Омлет</u>	40/110=150					
	Яйцо		7,2	7,8	0,2	101,6	-
	Молоко		0,8	1,1	1,4	18,6	0,3
	Масло слив.		0,01	2,4	0,02	22	-
	свекла						
№117	<u>Чай</u>	200/150					
	чай		0,3	0,2	0,4	4,0	-
	Сахар		-	-	11,5	46,8	-
№299	<u>Хлеб ржаной</u>	20/20	1,0	0,2	8,5	40,8	-
№299	<u>Хлеб пшеничный</u>	30/20	1,3	0,1	10,1	48,0	-
	Всего за ужин	420/340	16,43	12,6	43,02	358,0	8,8
	Всего за день	1838/1487	50,98	52,22	245,59	1689,22	64,8